

La inclusión del componente emocional en la formación inicial de maestros. Una experiencia para el desarrollo de la conciencia sensorial

ALFONSO FERNÁNDEZ HERRERÍA
MARÍA DEL CARMEN LÓPEZ LÓPEZ

Facultad de Educación, Universidad de Granada, España

1. Fundamentación teórica: la conciencia sensorial

Resulta difícil captar la verdadera importancia de lo que es la conciencia sensorial sin tener una vivencia significativa de la misma. La práctica de la conciencia sensorial conlleva una mayor atención no sólo a los sentidos, sino también hacia la propia realidad interna, lo cual es normal porque se trata de una toma de conciencia de lo que experimentan mis sentidos y, a la vez, de su impacto interno, emocional, estético... y esto va cambiando conforme cambia el escenario sensorial. Mi atención está en ese mundo externo y en el interno que forman una unidad, que aparecen entrelazados y que van cambiando, fluyendo uno con el otro. Profundizando en esta breve descripción, destacamos lo siguiente:

- a) *La conciencia (o atención) sensorial no es atención intelectual.* La segunda caracteriza la mayor parte de los procesos conscientes de las personas adultas; incluso la atención que los adultos dirigen a los procesos fisiológicos es fundamentalmente intelectual. Sin embargo, la conciencia sensorial trata de tomar conciencia directa, no a través de ideas o conceptos, sino a través de la propia experiencia sensorial. Por lo tanto, no se trata de pensar el mundo, de verlo a través de la palabra, de los conocimientos, de las etiquetas de todo tipo, sino simplemente (y nada menos) de verlo, sentirlo, escucharlo, palparlo... de saborear la riqueza única de lo sensorial. En esto reside la simplicidad, pero también la novedad de la experiencia sensorial plena. No se trata, en esta experiencia, de negar el conocimiento intelectual, sino de darle a este su lugar y su momento para que no obstaculice el desarrollo de una conciencia sensorial intensa.

Sabemos que la dimensión cognitiva no es suficiente para el cambio de valores y de conductas, porque lo cognitivo es sólo una dimensión de la personalidad humana. Necesitamos contar con la dimensión afectiva y la acción para asegurarnos el éxito de un aprendizaje valioso de calidad. *La comprensión intelectual constituye un proceso umbral; necesario (...), para el aprendizaje, pero insuficiente para un cambio duradero. El cambio profundo requiere la estructuración de nuestros hábitos intelectuales, emocionales y de conducta más arraigados* (Goleman, 2000, p. 331).

- b) *La atención que constituye la conciencia sensorial no es concentración.* Concentrarse supone enfocar nuestra energía en un punto determinado, sin embargo en la atención no se excluye nada, porque no existe punto alguno. *La observación (...) no es una cosa para lo cual usted se*

entrena a fin de hacerla mecánicamente. La observación es el mirar siempre lozano del interés, del afecto, de la sensibilidad(Krishnamurti, 1984, p. 130).

- c) *La atención es observación. Así delimitada sencillamente abre la conciencia a lo que es (...) este camino fluye con lo que se esté experimentando, siguiéndolo y permitiéndole ser lo que es* (Rowan, 1996, pp. 117-118). No se trata de rechazar lo que nos desagrada, ni de elegir lo que nos agrada, sino que simplemente asumimos hacia ello la inocencia de una desprendida imparcialidad. De esta forma nuestra atención no desecha nada, es global, y la realizamos de forma más libre al estar lo menos condicionada posible por nuestros pensamientos, recuerdos, experiencias, agrados, rechazos, prejuicios... Todo esto son distorsiones que eliminamos de la atención haciéndola más desprendida, intensa e imparcial, en definitiva, más verdadera.
- d) *La observación es un florecer de los sentidos que es sensibilidad. La observación alerta expresa un movimiento único de atención global en donde hay afecto, pasión, energía; es una recuperación del papel de los sentidos, pero de forma no fragmentada, sino como un movimiento total, lleno de sensibilidad. No es pues, solo, el percibir con la vista, o con el oído o el tacto, sino con todos los sentidos entrelazados. Cuando miran el mundo con esa inmensa sensibilidad en la que todos los sentidos están plenamente despiertos, hay en ello un extraordinario sentimiento de energía, de belleza*(Krishnamurti, 1992, p. 88). Este florecimiento de los sentidos es sensibilidad, que es una condición altamente vulnerable. Pero esta vulnerabilidad la perdemos en el mundo del ruido, de la brutalidad, de la vulgaridad y superficialidad con que vivimos la vida. *La atención, provoca la ruptura de los hábitos de la percepción estereotipada. La tendencia natural es habituarse al mundo circundante*(Goleman, 1987, pp. 33-34). No miramos de verdad, sólo vemos de forma superficial y rápida, sin poner apenas energía en ello. El resultado de esto es el aburrimiento, la habituación al mundo, al ver lo que esperamos ver. Esto empantana nuestra conciencia sensorial empobreciéndola hasta extremos insospechados.
- e) *Observar no es analizar. Es importante no confundir la observación, el ver, con el analizar, pues no tienen ninguna relación entre sí. Uno es un proceso intelectual que opera sobre la cosa observada; eso es análisis, el cual consiste en corregir, alterar, agregar. La observación es atención relajada pero llena de energía, percepción lúcida y amorosa, apasionada, sin fragmentación alguna, lo más libre posible de condicionamientos (etiquetas verbales, experiencias previas, prejuicios...).* De este observar sin verbalizar, sin juzgar, sin evaluar, surge de forma natural y con facilidad el silencio de la mente (Fernández Herrería, 2005, pp. 391-400).
- f) *La conciencia sensorial es un fluir de la atención. El término fluir es importante porque implica una continuidad dentro del cambio. Mientras que en el aburrimiento no hay cambio, y en la dispersión (de la conciencia) no hay continuidad, en el fluir se combinan ambos. La persona que fluye evita el doble peligro de aferrarse a una percepción más allá de lo que esta da de sí y el abandonar dicha percepción antes de haber agotado todas sus posibilidades* (Sánchez-Ribera, 1979, p. 162). Lo externo y lo interno forman una estructura que va fluyendo, cambiando de una manera natural con el cambio de las percepciones y de su impacto en mí. Este cambio debe darse de una forma espontánea, sin lucha, sin oponer resistencia (por ej., la lucha entre lo que siento y lo que quiero sentir, o no sentir; o entre lo que siento y lo que debo sentir).

2. El componente emocional y su contribución a la formación inicial de los docentes

La conciencia sensorial implica una apertura inocente, sin restricciones ni manipulaciones, a nuestro mundo emocional tal y como es, sin valoraciones ni juicios, con todo el valor de verdad que conlleva vernos con los sentimientos que tenemos. El conocimiento de las propias emociones, que es conocimiento de sí mismo, reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional (Salovey y Mayer, 1990, p. 189), teoría que, en el citado trabajo, fue propuesta por primera vez por estos autores. Este *conocimiento de las propias emociones* es una de las cinco competencias principales en las que Peter Salovey y John D. Mayer organizan la ya popularizada *inteligencia emocional*.

Esta habilidad es importante en la formación personal y profesional del profesorado pues la incapacidad de percibir nuestros sentimientos nos deja a su merced. Cuando la conciencia se identifica con sus contenidos vemos la realidad desde esos contenidos en vez de verlos a ellos. *La identificación con tales contenidos da por resultado la experiencia de un sí mismo que está controlado por el condicionamiento* (Walsh y Vaughan, 1982, p. 84). Así, si estoy desesperado y no veo u observo esa desesperación, lo veré todo desde ese penoso sentimiento, al identificarme con él, siendo, entonces, dominado por él, condicionando mi propia identidad y el mundo, que es visto desde el prisma de la desesperación. Por el contrario, si observo mi desesperación sin manipularla, dejándola ser, la veo a ella y no desde ella. Esta trascendencia de la identificación lo es igualmente de los efectos de la identificación: el condicionamiento.

La toma de conciencia de las emociones constituye la habilidad emocional fundamental, el cimiento sobre el que se edifican otras habilidades de este tipo, como el autocontrol emocional (Goleman, 1998, p. 87). Pero esta habilidad básica no sólo nos permite controlar y manejar nuestros sentimientos, sino estar preparados para reconocer con mucha más claridad y competencia, los sentimientos y emociones ajenas, lo cual es el base de la *empatía*, ya que cuanto más abiertos nos halleemos a nuestras propias emociones y a los pensamientos que surjan como reacción, en el mismo momento en que ocurren, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás, mayor nuestra capacidad para sintonizar emocionalmente con los otros, lo cual es la raíz del afecto en el que se basa toda relación. La ausencia de esta capacidad resulta muy reveladora, pues la hemos encontrado en todo tipo de conductas antisociales graves, especialmente aquellas que suponen violencia física y/o psicológica directa (psicópatas, violadores, sádicos, maltratadores...). El coste social de la falta de empatía es importante y es uno de los factores que pueden llevar fácilmente a la delincuencia.

Por el contrario, la empatía está relacionada con el afecto, el altruismo, la comprensión, la ayuda y, en definitiva, con el fundamento de actitudes éticas. Sabemos que buena parte de las diferencias existentes en el grado de empatía se hallan directamente relacionadas con la educación que padres y maestros proporcionan a los niños. Al igual que la falta de empatía se puede transmitir de generación en generación, a través de la familia, si el maestro no hace nada para impedirlo, la empatía también, sólo si padres y maestros han alentado la preocupación de unos niños por otros y les han hecho comprender lo mal que se puede encontrar otro niño.

Hoy en día, cuando la preocupación por una violencia que parece extenderse en todos los ámbitos de las instituciones y del tejido social, la atención a la dimensión emocional y su educación cobra una especial relevancia. Gran parte del aprendizaje emocional se hace en la infancia (Goleman, 2000). Los costes son muy grandes si no aprovechamos ese tiempo. Padres y maestros no tienen más remedio que impartir las lecciones

emocionales fundamentales. Goleman (1998) habla, en el último capítulo, de la *escolarización de las emociones*, de la *alfabetización emocional* y de su *función preventiva*, todo lo cual le lleva a *repensar la escuela*, claro está, habría que añadir, la función y formación del maestro: toda una política del cambio.

Hargreaves redefine el cambio educativo desde dos parámetros que están relacionados entre sí: la ampliación y la profundización. Por el primero entiende extender el cambio más allá de la escuela, hacia la comunidad, trayendo también esta a la escuela para que luche a su lado, si lo que se pretende es lograr mejoras significativas en lo que sucede dentro de ella. Las escuelas no pueden seguir siendo centros aislados dentro de sus comunidades. Pero el cambio educativo también requiere una *mayor profundización* (...)*Hoy en día muchos de nuestros intentos de mejorar el aprendizaje de los alumnos y la enseñanza de los docentes están dirigidos desde la cabeza. Los criterios de evaluación, los métodos de lectura, las destrezas mentales de orden superior, la resolución de problemas... todo apunta únicamente a lo que pasa en la cabeza de los niños (...)* *La teoría y la práctica del cambio educativo, a mi juicio, no llegan al corazón mismo de lo que los alumnos, docentes y padres quieren y hacen (...)* *Nuestras prioridades en materia de cambio no fomentan lo que Goleman (1965) denomina inteligencia emocional de alumnos y docentes por igual (...)* *El cambio educativo debe tener más profundidad* (Hargreaves, 2003, p. 24). Fullan expresa también, en la misma obra colectiva citada, un reconocimiento del aspecto emocional como una dimensión básica en la construcción eficaz del cambio educativo. *La inteligencia cognitiva es una ventaja, pero lo es en especial si se combina con la madurez emocional. La combinación de corazón y cabeza es crucial para la eficacia* (Fullan, 2003, p. 301).

La atención a nuestra vida emocional, aquí y ahora, que conlleva la conciencia sensorial, nos capacita para tener percepciones más objetivas de nosotros mismos, de los demás y del mundo, con significativos desarrollos de la empatía, las buenas relaciones, la interacción eficaz y la prevención y resolución positiva de los conflictos. La conciencia sensorial permite llevar el mundo emocional, no sólo al terreno interpersonal y de las relaciones sociales, sino también al mundo de la naturaleza, experiencia que consideramos esencial, al menos, por tres motivos:

- 1) Descubrir y desarrollar las sutilezas y profundidades de nuestra dimensión emocional en un contexto de sosiego y paz que es muy difícil de realizar en el ámbito de las relaciones sociales.
- 2) Por el carácter terapéutico, de cura y restauración emocional, más fácil de conseguir en una relación silenciosa con la naturaleza.
- 3) Porque en relación con la naturaleza se dan unos valores propios (estéticos, éticos, metafísicos...) que son diferentes a los encontrados en el contexto interpersonal y social.

El cultivo de esta dimensión emocional es fundamental si queremos tener, como maestros, personas maduras que puedan responder a tantos retos como la sociedad le plantea hoy a la escuela.

3. Desarrollo de la experiencia

3.1. El contexto didáctico

El ejercicio de conciencia sensorial se ha llevado a cabo como una de las actividades prácticas en la asignatura de Educación para la Paz incluida en la titulación de maestro de educación infantil y educación

primaria. En dicha asignatura se desarrolla un enfoque de la paz como triple armonía (Fernández Herrería, 2000, 2003): paz con uno mismo (dimensión interna de la paz); paz con los demás, entre grupos, pueblos, estados (dimensión social de la paz) y también paz como armonía del hombre con la naturaleza externa (dimensión ecológica de la paz). La experiencia se propone en esta dimensión natural de la paz.

El objetivo básico era que la mayoría de los alumnos pudieran tener una experiencia de contacto, de cercanía emocional con la naturaleza, más intensa de lo habitual, a través de sus sentidos y unas vivencias relacionadas con este contacto. Los adultos están, por lo general, bastante alejados de este mundo sensitivo y de las vivencias que produce. Sin embargo, los niños con una conciencia bastante menos dominada por la palabra, tienen más facilidad para un acercamiento rico al mundo sensible, por eso el alumnado tenía que tener una experiencia directa de lo que es la conciencia sensorial y valorar por ellos mismos todo su potencial educativo, comprobando lo fácil y gratificante que es la práctica de esta técnica.

Todas las actividades que empiezan por una experiencia (es decir, una acción), que realiza una persona o un grupo, que conlleva unas vivencias afectivas, y que luego se comenta en ese grupo, reflexionando sobre ellas, pertenecen a lo que se llama *método socioafectivo* (Jares, X, 1999) conocido y empleado por aquellos educadores que trabajan de forma explícita el campo de los valores y, concretamente, el de la Educación para la Paz. Esta es una estrategia metodológica de la que hay mucha evidencia práctica de su eficacia en el desarrollo de valores y actitudes que luego tienden a expresarse en acciones adecuadas. Implicar las tres dimensiones básicas de la persona: la afectiva, cognitiva y la acción. Aquí aprender no es sólo aprendizaje cognitivo, sino hacer algo que te implica emocionalmente y luego reflexionar sobre ello, con el fin de propiciar los cambios actitudinales adecuados. De esta forma llegamos al fondo de las posibilidades del aprendizaje y podemos hablar con propiedad de educación y no meramente de enseñanza-aprendizaje en lo cognitivo. Uno puede adquirir muchos conocimientos acerca de la naturaleza pero esto no implica necesariamente cercanía afectiva ni comportamientos éticos en armonía con ella. Sin embargo esta experiencia, como práctica de la estrategia socioafectiva, consigue ganarnos para la naturaleza y su causa, nos hace sentirnos cercanos, en simpatía con ella.

3.2. Indicaciones para su realización

Antes de llevar a cabo la experiencia se ofreció a los alumnos una orientación teórica análoga a la expuesta en este trabajo, complementada con un comentario sobre un itinerario didáctico: *La naturaleza en la Alhambra* (Equipo Huerto Alegre, 2000). Se seleccionó este porque mostraba muchas expresiones que indicaban una sensibilidad muy cercana a la conciencia sensorial, aunque no se refería a ella explícitamente. Con esta iniciativa la introducción teórica ganaba en concreción práctica.

Las expresiones extraídas del citado itinerario y relacionadas con la conciencia sensorial son las siguientes:

- Mantén una actitud de observación pausada.
- Disfruta de lo que ves y recréate en las sensaciones y descubrimientos.
- Mantén la atención, observa, escucha. Cada uno de los espacios del Generalife sugiere sensaciones diferentes: los olores, cambios de temperatura, efectos especiales del agua y la luz, vistas espectaculares... es importante tener una actitud tranquila y receptiva.

- Escucha el sonido del agua, percibe el aroma de las plantas, observa el ambiente creado por la luz, las sombras y los colores, siente la temperatura ¿Qué sensaciones te produce?
- Aprende a ver. Si te fijas podrás percibir mejor algunos detalles: simetría, formas, juegos con la luz, uso del agua...
- Huele las plantas aromáticas, pasa tu mano por sus hojas... estate atento a lo que ocurre a tu alrededor: sonidos, movimientos de las hojas, las sombras, la fragancia de flores y plantas, canto de pájaros... el agua al correr por acequias y fuentes, tócala y aprecia su temperatura, cómo cambia el sonido del agua, el brillo, la luz, el frescor, lo que refleja
- Observa cómo cambia la temperatura, la humedad, la luz con sus efectos sugerentes ... cuando entramos en una zona arbolada, en un bosque... cómo se amortigua el viento, cómo cambian los ruidos... cómo es la calidad el aire que se respira
- La naturaleza te inclina hacia el descanso, la contemplación, la eliminación del estrés...
- El gozo... ¿cómo te sientes?, ¿a qué te invita el contacto con la naturaleza?

Junto a estas expresiones se les proporcionó una serie de indicaciones complementarias a las encontradas en el itinerario con el objeto de impulsar una conexión más estrecha con el entorno:

“Coge alguna hoja aromática y másticala, aprecia su sabor... mira cómo se filtra el sol entre las ramas, observa las sombras, cómo cambian con el desplazamiento del sol... acércate a un árbol mira atentamente sus hojas, sus ramas... toca su tronco... es un ser vivo... él no termina ahí, se hunde profundamente en la tierra con sus raíces... cómo hay todo un movimiento de crecimiento, de renovación... cómo quizá se le caen las hojas, el cambio de color, de brillo de cuando eran tiernas... cómo se llena de perlas multicolores cuando al llover, penden gotas de sus hojas iluminadas después por el sol... qué animales viven en ese árbol siendo él su ecosistema... cuál es su sonido y cómo cambia con la intensidad del viento... cómo pasan las nubes cuando las ves si te tumbas en la tierra bajo el árbol y miras más allá de su copa... cierra los ojos (es un sentido que tiende a dominar a los demás) y siente tu entorno con el resto de los sentidos... nota la diferencia... , ahora abre tus ojos de nuevo. Tu mirada siempre debe ver lo que observas fuera y tus cambios dentro... siguiendo la belleza, el asombro, la armonía, las sensaciones, el descanso, el gozo... todo sin quererlo agarrar, sin desear nada... sin rehuir nada, sin justificar ni juzgar nada, simplemente fluyendo con cada momento, muriendo a cada experiencia... así permaneces siempre vacío y siempre abierto e intensamente sensible... este fluir nace de un aquietamiento más profundo: el del mundo del yo”.

Con estas indicaciones se les pidió que durante el fin de semana salieran al campo, preferentemente, e hicieran este ejercicio de conciencia sensorial, el cual debería acompañarse de un informe escrito en el que relataran la experiencia vivida. A continuación presentamos los resultados apoyándonos en los informes proporcionados por los propios alumnos.

4. Análisis y resultados de la experiencia

Los 85 informes recogidos, que fueron comentados en clase, han sido sometidos a un análisis de contenido con objeto de establecer algún tipo de categorización. De ellos, 62 no sólo describen las percepciones

de sus sentidos, sino que también hacen referencias, más o menos extensas, a sus estados internos, subjetivos. Los 23 informes restantes que se quedan en aspectos descriptivos, objetivos, externos, no han sido analizados, al no expresar nada de lo que les ha ocurrido a sus informantes, aunque entendemos que se debe más a un problema de expresión que de vivencia, tal como expresaron la mayoría de los alumnos concernidos, en los comentarios que sobre la experiencia se hicieron en clase, una vez leídos los informes. La mayoría de esas personas se reconocieron en esas vivencias internas expresadas por los demás. Nosotros aquí vamos a hacer referencia sólo a esos 62 escritos, citando aquellas palabras y expresiones (aparecerán en cursiva) que más se repitieron y más significativas fueron, poniendo entre paréntesis la frecuencia en que aparecen en los escritos, contabilizándolas una vez por cada escrito, aunque a menudo aparezcan repetidas en un mismo escrito. Cuando no aparece ningún número entre paréntesis es que la expresión no está repetida, pero como las hay que son sinónimos, se utilizará la barra para separar expresiones que son de diferentes personas. También se citarán algunos textos más completos de los informes que ilustren más claramente el significado que ha tenido esta práctica para los alumnos. A continuación se presentan los textos en cinco apartados (categorías) en función de las temáticas más frecuentes. Estas temáticas no son excluyentes, de modo que muchos alumnos están en varias. Sería difícil plantear niveles de progresión de una manera clara, pero no sería erróneo decir que los niveles más intensos de la experiencia se mostrarían en los apartados 3 y 4. Allí se expresan vivencias que muy bien podrían ser calificadas de *experiencias cumbres* en el sentido de Maslow (1979).

- 1) *Tranquilidad*(30), *paz o paz interior*(26), *sosiego/ calma/ relajación*(20), *armonía consigo misma* (13), son las palabras más características, por repetidas, con las que el alumnado califica su experiencia. Esta situación de relajación se ha facilitado cuando el alumno ha estado sentado o tumbado en un entorno natural. También se ha hablado de *estar en sintonía/ bienestar profundo/ sentirse plena/ bien/ llena de gozo/ de felicidad/ placer/ alegría/ experiencia magnífica/ experiencia distinta / gratificante*(5), *es una gozada/ es una sorpresa/ deleite/ es una pasada/* expresiones que pueden considerarse propias de la experiencia de relajación y de paz interior.

Textos: *"Me tumbo...para oír las olas del mar y sentir la arena...caliente y un poco húmeda. La brisa del mar me da en la cara...es agradable. La sensación es de relajación y descanso, no pienso en nada, como si en ese momento no tuviera ninguna preocupación, sólo escucho...las olas del mar, el sol me da en la cara. Es una sensación de paz"*.

"...el cambio de temperatura... con el frescor que desprende el agua de la fuente... y ese aroma... de todas las rosas y flores de diferentes tipos... haces que sientas una gran variedad de sensaciones maravillosas que merece la pena sentir, pues producen una paz interior que no se puede explicar".

"Me tumbé en la hierba para ver cómo se filtraba el sol entre las ramas de los chopos. En ese momento sentí una gran paz interior y una tranquilidad...la experiencia me resultó muy gratificante".

"Es todo pura belleza, armonía, tranquilidad... Te evade de la monotonía, la rutina, etc. a la que... estamos acostumbrados".

"Poco a poco el sol se iba tapando tras las montañas, el color se iba haciendo más anaranjado...morado, rosa fuerte; las montañas parecían por algunos sitios fuego, como si el sol

las fuese quemando... hasta desaparecer. Esta imagen fue lo más gratificante, inmenso que yo vi, me quedé allí mirando aquel atardecer...".

"Me siento plena, respiro a gusto, tranquila, con la mente en blanco... miro el cielo a través de las ramas, cierro los ojos y escucho y huelo el sonido y el aroma de la naturaleza. Es fantástico".

- 2) Muchas indican de una forma u otra *el disfrute de la naturaleza, el recrearse* (15) en ella, o simplemente su *belleza* (7), o diciendo algo más: *me quedé impresionada por la belleza/ me asombró la belleza/ sensación de pequeñez ante tanta grandeza de la madre tierra/ insignificancia ante la inmensidad del cielo azul/ ahora ven el valor de lo que tienen alrededor y que antes no apreciaban* (5) o *que hay que disfrutar más del mundo / apreciar lo que se tiene.*

Textos: *"Cuando abrí los ojos sentía una paz interior que me hizo incluso sentir pena por no haber experimentado esto antes. Luego observé todo lo que tenía a mi alrededor de manera diferente. Me asombró la belleza".*

"Continúo caminando y observando con detenimiento todos y cada uno de los álamos y descubro que aquello que para mí era algo monótono y aburrido, es muy apasionante. Se podría decir que cada árbol es un mundo con sus "problemas" y sus cosas bonitas.

"No puedo soportar tanta belleza y me hecho a llorar, pero lloro de felicidad. Quisiera poder ser tan sencilla siempre como en este instante y poder llenarme con esta armonía que encuentro ahora... es entonces cuando me doy cuenta de que soy tierra que camina y que forma parte de todo esto que me envuelve, que tengo que hermanarme con cada parte de esta realidad porque... conforman lo que soy. He aprendido una valiente lección ¿seré capaz de mantenerla?"

"La belleza era tal que mis ojos apremiados no sabían hacia donde dirigirse, dispuestos a atrapar cada imagen y retenerla como un tesoro. Las montañas se levantaban majestuosas ante mí y me sentía pequeña ante tanta grandeza... ¿Cómo no ver tanta perfección?... realmente me sentí y me siento privilegiada y agradecida al Universo por permitirme disfrutar de su grandeza y perfecta sintonía. Gracias".

"Disfruté mucho, ya que tuve cerca de mí a la naturaleza, la paz y la tranquilidad... realmente ese día me di cuenta de las cosas que tenemos a nuestro alrededor y no apreciamos".

- 3) Hay otro grupo de personas con expresiones tales como *estar maravillada*(6), *desconectarse del mundo/ tener o poner la mente en blanco* (5), *liberada sintiendo el presente/ sentir libertad* (3), *nada te preocupa/ el tiempo se paró, no existía* (3), *tener una sensación indescriptible/ inexplicable/ fantástica/ sensaciones y emociones que jamás había sentido/ imposible de describir con el lenguaje/ embelesada/ olvidarse de todo/ estar como en otro mundo* (2), lo que sería coherente con sentirse *que no tiene problemas* (2), *pasó sin darme cuenta* (2), *quedarse eternamente así/ sentir pena por no haber experimentado esto antes* / que en otros casos se expresa de otra forma: *agradecida ante la experiencia/ privilegiada/ afortunada.*

Textos: *"El trinar de los pájaros... me hace relajarme aún más de lo que ya estoy; me encuentro en un estado muy placentero, cierro mis ojos e imagino que entro en un profundo sueño donde nada me importa ... no me importaría permanecer así eternamente".*

"Sientes que durante esos minutos no tienes problemas, y nada te preocupa, parece que se para el tiempo. Esas pequeñas cosas que pasan desapercibidas de pronto cobran vida".

"He paseado por muchas playas y ésta me pareció la primera... la temperatura y muchas cosas más que se sienten que no se pueden explicar".

"Tuve la suerte de ver un atardecer, y es la cosa más preciosa que he visto en mi vida... todo era perfecto, se apreciaba una tranquilidad inmensa".

"Vivencié, en un instante cómo mi alma, mi parte no material, ascendía como si de una pluma se tratara... subía sin control pero despacio, muy sigilosamente, sin ofuscaciones..."

"Estaba tan a gusto allí que no quería irme, me hubiera quedado eternamente, sintiéndome libre, formando parte de la naturaleza. Era como si yo fuese el mejor amigo del árbol... qué feliz me sentía. Era la hora de irme. Me dio mucha pena, porque por una vez había notado y sentido la verdadera naturaleza. Ahora sólo me queda el recuerdo de aquél hermoso día... donde respiré libertad y felicidad. Gracias a esta actividad me he dado cuenta de cómo es el mundo de la naturaleza. Esta experiencia la volveré a repetir porque fue estupenda".

"He de reconocer que me aburría pero pasado el tiempo... se transformó en tranquilidad... como si el tiempo no pasara y como si no existiera nada más allá del lugar donde estaba... como si la mente estuviera en blanco, ahora creo que ha sido la única vez que he podido desconectar del mundo".

- 4) En otro grupo pueden incluirse aquellas que tuvieron una *sensación de amistad (2) / de hermandad* con elementos de la naturaleza, *la sensación de formar parte de la naturaleza/ del entorno (2) sentido de fusión (2)*, de que alguna parte de la naturaleza *es una extensión de su ser*.

Textos: *"Se escuchaba la ligereza del agua, su fluir... Decidí sentarme un rato frente a él. En el suelo, sentía cómo penetraba el frescor y la humedad del suelo en mi cuerpo... Me quedé con la mirada perdida en aquél arroyo... el tiempo se paró, por un momento sentí ser agua".*

"Me he sentido parte de ese entorno, durante unos minutos, algo que nunca había hecho... es una gozada sentirse de esa manera".

"He estado frente a un árbol... observándolo... su gran tronco... lo he tocado, y a mí no me transmite ser simple madera, sino algo más profundo. He cerrado los ojos mientras lo acariciaba... me tiendo en el suelo, me relajo, cierro los ojos respiro despacio, huelo, huelo a campo a naturaleza, a flor, a armonía. Estoy en armonía conmigo misma... aunque con los ojos cerrados, percibo al árbol, lo siento junto a mí, su cobijo. Se ha convertido en mi amigo".

"He querido sentir el movimiento de los árboles. He elegido un árbol al azar, y me he abrazado a él, cerrando los ojos he percibido su balanceo, al principio era casi inapreciable pero a medida que me acoplaba al árbol danzaba con su vaivén hasta llegar a sentir que la copa era la extensión misma de mi propio ser... es un modo maravilloso de reconectarnos con la fuerza de vida que tenemos dentro y que nos rodea por todas partes".

"Era de noche, la vista se perdía en un cielo estrellado. No había luna... todo era maravilloso. Poco a poco me sentía más dentro de ese lugar, una sensación indescriptible... Me sentía la mujer más privilegiada del mundo por poder estar allí, gozando de todo. Era... una sensación nueva que no podía explicar con palabras... me puse a tocar las plantas que allí había, al igual que el tronco de un árbol. Sentía en mi piel un cosquilleo, una fusión... todo era increíble. Estaba flotando, había conseguido evadirme de todo... no tenía sentido del tiempo... he sentido unas emociones y sensaciones en mi cuerpo que jamás había experimentado, imposibles de describir mediante el lenguaje... pienso realizarla (la experiencia) a menudo".

"... pues nos hace sentir por unos instantes, hermanos de verdad de todo lo que nos rodea... Esa tierra redonda. Ese Ser remoto. Hermoso... Y nosotros que somos parte de ese magnesio, potasio, hierro, sales, agua, aire... Somos uno..."

- 5) Varias expresan por escrito que la experiencia *le hizo reflexionar*(3), *hacerse preguntas que nunca antes se habían hecho*(2), sin indicar cuáles.

Textos: *"Fue una experiencia muy buena para mí, porque me había parado a pensar cosas que... jamás se me había ocurrido realizar. Conseguí paz interior... mereció la pena pasar este tiempo sola y en el campo, cosa que yo pensaba que era perder el tiempo".*

"... hubo un momento en que sólo escuchaba el canto de los pájaros, no existía otra cosa para mí... no sé, hubo preguntas que me hice que nunca antes me las había preguntado".

"Me puse a pensar en la insignificancia de cada ser respecto a esa naturaleza tan grandiosa, y a su vez, en la importancia de la vida dentro de este mundo. Por un momento, me sentí pequeña, aturdida, como un puntito en medio de algo inmenso".

"Debemos ser personas más consideradas con nuestro planeta... debemos de cambiar nosotros mismos. La experiencia mereció la pena... ahora veo el mundo de diferente manera. Nos hace sentir por unos instantes hermanos de verdad de todo lo que nos rodea".

5. Conclusiones

- a) Los textos citados evidencian el impacto real, profundo, el asombro, la recreación perceptiva de ambientes y espacios naturales, en muchos casos familiares, ante una experiencia que tiene la ventaja de situar a la persona en un encuentro con la realidad que no muestra toda su riqueza en la mera perspectiva intelectual y racionalista a la que nos tiene tan acostumbrada la educación formal. Aquí se ha experimentado otros "encuentros" más profundos: el sensoriocorporal, afectivo, emocional y espiritual, es decir, aquellos campos poco menos que olvidados en la práctica educativa tradicional. Y en ellos están precisamente las claves del éxito para cualquier cambio real de la persona, para todo aprendizaje integral. Si queremos una auténtica educación, si queremos un cambio educativo real, profundo y extenso, debemos superar estrategias parciales de aprendizaje, enfoques reductivos del ser humano que se educa; o incluimos esas otras dimensiones olvidadas de la persona o seguiremos reproduciendo el actual desencanto

educativo. Sólo cuando se le haya dado la suficiente importancia a esas estrategias que posibilitan un acercamiento experiencial a, en este caso, la realidad medioambiental, veremos que además mejorarán los aprendizajes cognitivos. No se trata de excluir nada, sino de tener una perspectiva integral para que el aprendizaje deje de apelar a una sola parte del ser humano. Al ser verdaderamente integral será también sano, satisfactorio, autorrealizante y no enfermizo y desmotivante, como lo es ahora. Hablamos de una formación total en la formación inicial del profesorado.

- b) Otro aspecto que se desprende con meridiana claridad de esta experiencia es la eficacia que tiene, va directo al corazón del cambio personal: los valores, las actitudes profundas, las experiencias que te implican de verdad y que se valoran por sí mismas, sin necesidad de hacer esfuerzos sustitutivos de la falta de motivación. Al revés, son experiencias que se desean repetir al margen de toda evaluación. Este deseo de repetir apareció en los informes escritos 11 veces y en uno de ellos se dice, incluso, que volvió a hacer la experiencia al día siguiente llevándose a sus hijos. En la puesta en común en clase los deseos en este sentido eran mayoritarios. Después de esto ¿se necesita "ganar" a las personas para la causa de la naturaleza? Con esta experiencia se logra restablecer la unión del ser humano con su medio natural, de eliminar la sensación de sentirse desligado, no ubicado, no comprometido con el medioambiente, al experimentar una relación afectiva, de empatía, de amistad, de hermandad, incluso de fusión con la naturaleza. Personas así no dañarán al medioambiente, pues esa cercanía conlleva valores de cuidado, respeto, reconocimiento, agradecimiento... para con el mundo natural, como se ha mostrado en sus escritos y, aún más, en los comentarios de clase. Es decir, toda una constelación de valores éticos y estéticos, que son el núcleo de la educación ambiental. Desde aquí es más adecuado plantearse el aprendizaje intelectual, pues es más fácil conocer lo que se ama, que lo que nos es poco menos que indiferente. Pero si esto funciona para la educación ambiental, es evidente que un acercamiento que ponga en acción y desarrolle nuestra inteligencia emocional sería la pieza clave para una educación para la convivencia y la interculturalidad, pues las capacidades emocionales tienen su expresión cabal en el campo de la comunicación interpersonal y social.
- c) La realización de este tipo de actividad es relevante en la formación inicial de los profesores porque les permite tener unas vivencias que actúan como referentes en su posterior ejercicio profesional, incrementando la posibilidad de emprender prácticas educativas innovadoras que atiendan a esa formación integral.
- d) Para finalizar, proponemos, la conveniencia de grabar la puesta en común con el fin de incorporar las aportaciones y reflexiones al análisis de la experiencia y así darlas a conocer de forma más adecuada. En este mismo sentido, recomendamos realizar algunas entrevistas a aquellas personas que en su informe y/o en sus intervenciones en clase se destaquen especialmente. También sería interesante hacer un seguimiento mediante entrevistas, al año de haber realizado la práctica, para conocer si la experiencia fue realmente un punto de inflexión en su relación con la naturaleza y si, tal como lo expresaron en la declaración de intenciones, la pusieron en práctica en más ocasiones.

6. Bibliografía

- EQUIPO HUERTO ALEGRE (2000): *La naturaleza en la Alhambra. itinerario didáctico por el Generalife*. Granada, Junta de Andalucía. Patronato de la Alhambra y el Generalife.
- FERNÁNDEZ HERRERÍA, Alfonso (2005): "Mundo emocional y silencio a través de la observación lúcida", en *V Congreso Internacional de Filosofía de la Educación*. Madrid, Dykinson, pp. 391-400.
- (2003): "Una reconstrucción intercultural del concepto de paz", en LÓPEZ- BARAJAS, Emilio, y BOUCHÉ PERIS, Jean-Henri (coords): *Una educación para una cultura de paz: problemas y perspectivas*. Madrid, UNED, pp. 29-54.
- FULLAN, Michael (2003): "Emoción y esperanza: conceptos constructivos para tiempos complejos", en HARGREAVES, Andy (comp.): *Replantear el cambio educativo. Un enfoque renovador*. Madrid, Amorrortu, pp. 296-317.
- GOLEMAN, Daniel (1987): *La meditación y los estados superiores de conciencia*. Málaga, Sirio.
- (1998): *Inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- (2000): *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona, Kairós.
- (2000): *Educar con inteligencia emocional*. Barcelona, Plaza y Janés.
- JARES, Xesús (1999): *Educación para la paz. Su teoría y su práctica*. Madrid, Popular.
- KRISHNAMURTI, Jiddu (1984): *Cartas a las escuelas*. Barcelona, Edhasa.
- (1992): *La mente que no mide*. Barcelona, Edhasa.
- MASLOW, Abraham (1979): *El hombre autorrealizado*. Barcelona, Kairós.
- ROWAN, John (1996): *Lo transpersonal*. Barcelona, Los Libros de la Liebre de Marzo.
- SALOVEY, Peter, y MAYER, John (1990): "Emocional Intelligence", en *Imagination, Cognition and Personality*, n.º 9, pp. 185-211.
- SÁNCHEZ-RIVERA, Juan (1979): "Consciencia Sensorial", en SÁNCHEZ RIVERA, Juan, y otros: *Integración corporal y psicología humanística*. Madrid, Marova, vol. I., pp. 157-179.
- WALSH, Roger, y VAUGHAN, Frances (1982): "¿Qué es una persona?", en WALSH, Roger, y VAUGHAN, Frances (comp.): *Más allá del ego. Textos de psicología transpersonal*. Barcelona, Kairós, pp. 75-88.